อนุสรณ์

ในงานฌาปนกิจศพ

นางวาศ เรืองเล็ก

(เล็กประยูร)

ณ เมรุวัดเทพศิรินทราวาส

ิตย์ ที่ ๒๔ มกราคม พ.ศ. ๒๕๑๔

อนุสรณ์

ในงานฌาปนกิจศพ

นางวาศ เรืองเล็ก

(เล็กประยูร)

ณ เมรุวัดเทพศิรินทราวาส

วันอาทิตย์ ที่ ๒๔ มกราคม พ.ศ. ๒๕๑๔





ไหว้ ๕ ครั้ง

ของ

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์

วัดเทพศิรินทราวาส

ในวันหนึ่งกับคืนหนึ่ง ไม่ว่าเวลาไรตามแต่เหมาะ ต้องไหว้ให้ได้ ๕ ครั้งเป็นอย่างน้อย ในคราวเดียวนั้นถ้ามีดอกไม้ ธูปเทียน ก็บูชา ถ้าไม่มี ก็มือ ๑๐ นิ้วและปากกับใจ ควรไหว้จนตลอดชีวิต คือครั้งที่ ๑ พึงนั่งกระโหย่งเท้าประณมมือว่า นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ ฯ ๓ หน แล้วว่าพระพุทธคุณ คือ อิติปิโส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัม-พุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะ-นุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ ฯ หยุดระลึกถึงพระปัญญาคุณคือทรงรู้ดีรู้ชอบสิ้นเชิง พระบริสุทธิคุณคือทรงละความเศร้าหมองได้หมด พระกรุณาคุณ คือทรงสงสารผู้อื่น และ

สั่งสอนให้ปฏิบัติตาม ของพระพุทธเจ้า จนเห็นชัดแล้วกราบลงหน ๑ฯ ครั้งที่ ๒ ว่า พระธรรมคุณ คือ สะวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหีติ ฯ หยุดระลึกถึงคุณพระธรรมที่รักษาผู้ปฏิบัติตามไม่ให้ตกไปในที่ชั่วจนเห็นชัดแล้วกราบลงหน ๑ ฯ ครั้งที่ ๓ ว่า พระสังฆคุณ คือ สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเณยโย อัญชะลิกะระณีโย อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ ฯ หยุดระลึกถึงคุณ คือความปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติถูก ปฏิบัติชอบ ของพระอริยสงฆ์ จนเห็นชัดแล้วกราบลงหน ๑ ฯ นั่งพับเพียบประณมมือ ตั้งใจถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะ ไม่ถือสิ่งอื่นยิ่งกว่าจนตลอดชีวิต

ว่าสรณคมน์ คือ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ธัมมังสะ-ระณัง คัจฉามิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ ฯ ทุติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ ฯ ตะติยัมปิ พุทธัง สะระณังคัจฉามิ ตะติยัมปิ ธัมมัง สะณังคัจฉามิ ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณังคัจฉามิ ฯ ครั้งที่ ๔ ระลึกถึงคุณมารดาบิดาของตน จนเห็นชัดแล้วกราบลงหน ๑ ฯ ครั้งที่ ๕ ระลึกถึงคุณของบรรดาท่านผู้มีอุปการะแก่ตน เช่นพระมหากษัตริย์ และครูบาอาจารย์เป็นต้นไป จนเห็นชัดแล้วกราบลงหน ๑ ฯ

ต่อไปนี้ไม่ต้องประณมมือ ตั้งใจพิจารณาเรื่องและร่างกายของตนว่าจะต้องแก่ หนีความแก่ไปไม่พ้นจะต้องเจ็บ หนีความเจ็บไปไม่พ้น จะต้องตาย หนีความตายไปไม่พ้น จะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น มีกรรมเป็นของตัว คือทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เป็นอนิจจังไม่เที่ยง ไม่แน่นอน เป็นทุกข์ลำบากเดือดร้อน เป็นอนัตตาไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของตนฯ ครั้นพิจารณา

แล้ว พึงแผ่กุศลทั้งปวงมีการกราบไหว้เป็นต้นนี้ อุทิศให้แก่ท่านผู้มีคุณมีมารดาบิดาเป็นต้น ตลอดจนชั้นสูงสุด คือพระมหากษัตริย์ทั้งเทพดามนุษย์ และสัตว์ทั้งหลายว่า จงเป็นสุข ๆ อย่ามีเวรมีภัยเบียดเบียนกันและกัน รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด ฯ

การไหว้ ๕ ครั้งนี้ ถ้าวันไหนขาด ให้ไหว้ใช้หนี้ ๕ ครั้ง ในวันรุ่งขึ้น ถ้านั่งกระโหย่งเท้าไม่ได้ ก็นั่งพับเพียบ ถ้าไม่ได้ก็นอนไหว้ เมื่อยกมือไม่ขึ้น ก็ปากกับใจ ถ้าทำได้อย่างนี้เป็นเครื่องพยุงตนให้เป็นคนดีไม่ให้เป็นคนชั่ว และให้ตั้งอยู่ในที่ดีไม่ให้ตกไปในที่ชั่ว ถ้าผู้ใดประพฤติได้เสมอจนตลอดชีวิต ผู้นั้นจะอุ่นใจในตัวของตัวเอง มีความเจริญงอกงามไพบูลย์ยิ่ง ๆ ขึ้นเสมอทุกคืนทุกวัน คุ้มครองป้องกันภยันตรายปราศจากความเสียหายที่ไม่เหลือวิสัย และตั้งตัวได้ในทางคดีโลกและทางคดีธรรม เต็มภูมิเต็มชั้นของตน ๆ ทุกประการ.

เมื่อ ๔๕ ปีล่วงมาแล้ว ณ วันที่ ๒๔ มีนาคม ๒๔๖๘ วันถวายพระเพลิงพระบรมศพรัชกาลที่ ๖ มหา-

เสวกตรี พระยานรรัตนราชมานิต เจ้ากรมมหาดเล็กห้องพระบรรทม ได้มีศรัทธาประสาทะในพระบวรพุทธศาสนาบรรพชาอุปสมบทในสำนักเจ้าประคุณสมเด็จ ฯ เพื่ออุทิศพระราชกุศลถวายสมเด็จพระมหาธีรราชเจ้าพระองค์นั้น ท่านเป็นผู้ฝึกหัดทางโยคะมาในขณะยังรับราชการอยู่ ได้เขียนเป็นจดหมายลงวันที่ ๒๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๔๖๙ กราบเรียนเจ้าประคุณถึงวิธีบริหารกายตามแบบโยคะดังได้พิมพ์รักษาต้นฉบับไว้แล้วนี้ เจ้าประคุณได้พิจารณาแล้วขอให้เจ้าคุณนรรัตน ฯ อธิบายแลแสดงวิธีนั้น ๆ ประกอบด้วย เมื่อเป็นที่พอใจแล้วเจ้าประคุณจึงได้เรียบเรียงตามเค้านั้น ๗ วิธี มีเพิ่มเติมอีกเล็กน้อย ตั้งแต่นั้นจนกระทั่งถึงที่สุดอายุขัยเจ้าประคุณได้บริหารกายด้วยวิธีดังกล่าวตลอดมา ได้เคยพิมพ์แจกสานุศิษย์เพื่อเป็นพระโยชน์เหมือนกัน แต่ไม่แพร่หลายเหมือนแบบไหว้ ๕ ครั้ง ต้นฉบับที่พิมพ์ในครั้งนั้นหายากแล้ว ในการบำเพ็ญกุศลน้อมอุทิศถวายเจ้าประคุณประจำปีที่ ๑๙ นี้ จึงได้จัดพิมพ์ขึ้นเพื่อเป็นอนุสรณ์ ฯ

ที่ ๑ นอนยืดตัวเหยียดมือเท้า แลงอมือบิดขี้เกียจข้างละ ๒ หน ฯ

ที่ ๒ นอนแขม่วท้อง ๖ ระยะ เบ่งท้อง ๒ ระยะ รวม ๖ หน ฯ

ที่ ๓ นอนเตะขึ้นข้างละเท้า ข้างละ ๑๐ หน แลรวม ๒ เท้าเตะขึ้นไปเลยลุกขึ้น ๑ หน ฯ

ที่ ๔ นั่งขัดสมาธิบิดท้องรอบ ๆ กลับไปกลับมา ๑๐ หน ฯ

ที่ ๕ ยืนกลางแขนแบมือบิดตัวไปข้างละหน แลก้มลงแตะปลายเท้าข้างละหน ฯ

ที่ ๖ ยืนชูมือขึ้นอ้า ๆ เต้นเขย่งตัวทีละข้าง ๆ ละ ๒๐ หน (เขย่งเกงกอย)

ที่ ๗ ยืนเอา ๒ มือจับท้ายทอยก้มศีรษะลงแล้วแหงนดูดาว เอียงคอหมุนกลับไปกลับมา ๗ หน ฯ

เพิ่มเติม เอามือกดแผ่นดินแลค้ำฟ้าทั้งสองข้าง ฯ งอแขนเกร็งเต็มแรงสลัดออกไปข้างหน้าและทั้ง ๒ ข้าง

เหยียดออกไปข้างหลังด้วย ๓ หนฯ ไกวแขนทั้งสองข้างขึ้นลง ๑๐ หนฯ หายใจให้เต็มปอด หายใจขยายซี่โครง หายใจลงสุดข้างล่างฯ มองดูไกลกลอกตาทั้ง ๔ ด้าน หลับตากลอกเช็ดกับเปลือกตาให้ทั่ว ฯ เอานิ้วถูเหงือกกดนวดให้ทั่วแรงหน่อย ทั้งข้างบนทั้งข้างล่าง ฯ ขึ้นลงบันไดจนเหนื่อยหัวใจเต้นแรงจึงหยุด ฯ

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์

๒๕ มิถุนายน ๖๙.

ขอประทานกราบเรียน พระคุณ

เกล้าฯ ขอประทานถวายวิธีบริหารร่างกายประจำวัน ซึ่งเกล้าฯ มั่นใจว่าถ้าไม่มีอดีตกรรมตามสนองแล้ว การบริหารร่างกายที่ถูกต้องตามกฎของธรรมดาโดยสม่ำเสมอจริงๆ จะช่วยส่งเสริมให้รูปขันธ์นี้เป็นเรือนอันแข็งแรงมั่นคงและทนทานเป็นที่อาศัยของนามขันธ์ได้อย่างวัฒนาถาวรณ์ ห่างจากโรคาพยาธิ์ มีโอกาศใช้ชีวิตช่วยยังประโยชน์ให้แก่โลกได้ยืดยาวจนสุดเขตร์ไขยแห่งอายุ.

เกล้าฯ เป็นเด็กขี้โรคมาแต่เดิมโยมผู้หญิง ผู้ชายก็ขี้โรค ทั้งเกล้าฯ ได้เคยตรากตรำอดหลับอดนอนจนร่างกายซุดโซมมาครั้งหนึ่งแล้วในระหว่างรับราชการ ถึงกับเป็นโรคเส้นประสาทอ่อน (Neurasthenia) มีร่างกายผอมซีด สามวันดี สี่วันไข้ จนสมเด็จบรมบพิตรพระราชสมภารเจ้ารัชกาลที่ ๖ ทรงออกพระโอษฐ์ว่า "เกรงว่าแกจะเป็นผีในท้อง Consumption เสียแล้ว" เกล้าฯ ต้องถูกส่งไปรักษาตัวที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ แต่การรักษาด้วย

วิธีแลยาต่าง ๆ หลายอย่างหลายชนิดไม่เป็นผลเลย เกล้า ฯ ได้พยายามบริหารร่างกายด้วยหันเข้าหากฎของธรรมดาตามวิธีที่กราบเรียนถวายมานี้ โดยสม่ำเสมออย่างที่เรียกว่า "เมื่อจะทำอะไร ต้องทำกันจริง ๆ" จนได้รับผล มีร่างกายสงบสบายเรื่อยมาจนบัดนี้ ไม่ต้องใช้ยาไม่ต้องไต่ถามหรือปฤกษาหมอในเรื่องโรคภัยส่วนตัวอีกเลย. ฯ.

กำหนดการบริหารร่างกาย
ประจำวัน

๑. ตอนตื่นนอนก่อนลุกขึ้นจากที่นอน ดัดตน ๔ ท่า ดังนี้ :—

๑. ยืด (Stretch)

๒. แขม่วท้อง (Pumping)

๓. เตะขึ้น (Kick up)

๔. บดท้อง (Churning)

๒. เมื่อลุกขึ้นจากที่นอนแล้ว ไปยืนที่หน้าต่างที่เปิด

ตรงช่องลม หายใจยาวสูดอากาศสด ๆ (Fresh air) เข้าปอดให้เต็มที่ ๔ ท่า ดังนี้ :—

๑. อัดลม (Packing)

๒. หายใจยาวสูดลมเข้าปอดตอนบน (Upper chest breathing.)

๓. หายใจยาวอัดลมดันให้ท้องโป่งพอง (Abdominal breathing)

๔. หายใจยาวสูดลมเข้าอกให้ซี่โครงกาง (Costal breathing)

ในขณะที่ทำท่าเหล่านี้ควรหลับตา และใจตั้งเป็นสมาธิอยู่ในท่าที่กำลังกระทำอยู่นั้น เมื่อจบท่าแล้วจึงลืมตา เวลาลืมตานั้นต้องลืมจริง ๆ คือ เพ่งมองจ้องออกไป แล้วค่อย ๆ หลับ กลอกไปกลอกมา ขึ้นข้างบน ลงข้างล่าง กลอกซ้าย กลอกขวา และกลอกเป็นวงกลมนี่เป็นการบริหารลูกตาอีกส่วนหนึ่ง ฯ.

๓. **ดื่มน้ำ** ๑ ถ้วยแก้วเต็ม ๆ น้ำที่จะใช้ดื่มนี้ สำหรับผู้ที่มีอายุล่วงเข้าเขตร์ปัจฉิมวัยแล้วไม่ควรดื่มน้ำเย็นในตอนตื่นนอนเช้าๆ ท้องว่างๆ ควรดื่มน้ำต้มเดือดแล้ว

อุ่น ๆ ถ้าดื่มน้ำเปล่า ๆ ไม่ได้ก็ควรเจือชานิดหน่อย พอมีกลิ่นชวนให้ดื่มได้ แต่อย่าให้มากนัก เพราะชามีธาตุที่ให้โทษแก่ร่างกายอยู่บ้าง ไม่เหมาะสำหรับดื่มในเวลาท้องว่าง ตื่นนอนใหม่ ๆ ตอนเช้า.

๔. **ไปถ่ายอุจจาระ** ถ้าเกรงจะเสียเวลาช้าไป ควรเอาหนังสือติดมือไปอ่านด้วย.

ต่อนี้ไป ลงมือทำงาน (Work) ได้.

๕. เมื่อหยุดงานแล้ว ก่อนรับประทานอาหาร ควรดัดตน ๓ ท่า ดังนี้ :—

๑. ยืนกางแขนบิดตัว เอามือแตะปลายเท้าทีละข้าง (Tickle toe)

๒. เขย่าตัว (Pep hop)

๓. จ้องดาวและบิดคอ (Star gazer และ Hen peck)

แล้ว ดื่มน้ำ ๑ ถ้วยแก้ว ก่อนรับประทานอาหารสัก ๑๕ นาที

เมื่อรับประทานอาหารแล้วใหม่ ๆ ไม่ควรอ่านหนังสือหรือใช้สมองคิดเลย ควรคุย หรือเดิน หยิบโน่น หยิบ

นี่ นิด ๆ หน่อย ๆ เป็นดี และไม่ควรดื่มน้ำ รอไว้จนรู้สึกว่าอาหารย่อยเรียบร้อยจนเบาท้องแล้วจึงดื่มน้ำได้มาก ๆ

๖. ก่อนอาบน้ำตอนจะเข้านอนกลางคืนควรดัดตนอีกครั้งหนึ่ง ๗ ท่าดังนี้ :—

๑. ยืด (Stretch)

๒. แขม่วท้อง (Pumping)

๓. เตะขึ้น (Kick up)

๔. บดท้อง (Churning)

๕. ยืนกางแขนบิดตัวเอามือแตะปลายเท้าทีละข้าง (Tickle toe)

๖. เขย่าตัว (Pep hop)

๗. จ้องดาวและบิดคอ (Star gazer และ Hen peck)

ท่าดัดตนเหล่านี้ ถ้าทำให้มากเกินไปก็ให้โทษ หรือไม่ทำเลยก็ไม่ให้คุณ ที่จะให้คุณจริง ๆ คือ พอควรอยู่ระหว่างกลาง ไม่ไปทางที่สุดโต่งทั้งสองข้าง

ควรมิควรประการประการใดสุดแล้วแต่จะโปรด

เกล้า ฯ. ธมฺมวิตกฺโก.

โอวาท

ของ

ท่าน พระธมฺมวิตกฺโก

วัดเทพศิรินทราวาส

๑

"PERSONAL MAGNET"

เรื่องที่มีคนเมตตากรุณา เห็นอกเห็นใจนั้น เป็นเพราะ **คุณธรรมความดี** ของ **ตนเอง** หลายประการด้วยกัน เป็นต้นว่ามี **วิริยะ อุตสาหะ บากบั่น เข้มแข็งแรงกล้า** และ **จิตใจเมตตากรุณา ไม่เย่อหยิ่งจองหอง** เป็นเหตุให้ผู้ที่แวดล้อมอยู่เกิดความเมตตากรุณารักใคร่เห็นอกเห็นใจ คิดที่จะช่วยเหลือ

คนซึ่งมี **กิริยามารยาทอ่อนโยน สุภาพนิ่มนวล** ย่อมเป็นที่เสน่หารักใคร่ของคนที่ได้พบเห็นและพยายามที่จะช่วยเหลือ นี่เป็น Personal Magnet คือเสน่ห์ในตัวของตัวเอง เพราะฉะนั้น จงพยายามรักษาคุณสมบัติดังกล่าว



นี้ไว้ จะเป็นเครื่องช่วยตัวเองให้บรรลุความสำเร็จสมประสงค์ทุกประการทุกกาลเวลา ทั้งปัจจุบันและอนาคต

๒ เมตตา

อย่ากลัว จงรักษาตัวให้บริสุทธิ์ ไม่มีอะไรทำอันตรายได้

จงจำไว้ว่า ถ้าปรารถนาความเมตตา และความเห็นอกเห็นใจจากผู้อื่น ก็ควรส่งกระแสใจที่ประกอบด้วยความเมตตา และความเห็นอกเห็นใจไปยังท่านเหล่านั้น แล้วก็จะได้รับความเมตตาและความเห็นอกเห็นใจจากท่านเหล่านั้นเช่นเดียวกัน นี่เป็นกฎของจิตตานุภาพ แล้วความสำเร็จทั้งหลายที่ปรารถนา ก็จะบังเกิดแก่ตนสมประสงค์ทุกประการเป็นแน่นอน ไม่ต้องสงสัยเลย.

๓ สบายใจ

คำว่า "**ไม่สบายใจ**" อย่าใช้ และอย่าให้มีขึ้นในใจต่อไป "Let it go, and get it out!" ก่อนมันจะเกิด

ต้อง Let it go! ปล่อยให้มันผ่านไป อย่ารับเอาความไม่สบายใจไว้ ถ้าเผลอไปมันแอบเข้ามาอยู่ในใจได้พอมีสติรู้สึกตัวว่าความไม่สบายใจเข้ามาแอบอยู่ในใจ ต้อง Get it out! ขับมันออกไปทันที อย่าเลี้ยงเอาความไม่สบายใจไว้ในใจ มันจะเคยตัว ทีหลังจะเป็นคนอ่อนแอออดแอด ทำอะไรผิดพลาดนิดๆ หน่อยๆ ก็ไม่สบายใจเคยตัว เพราะความไม่สบายใจนี้แหละเป็นศัตรู เป็นมาร ทำให้ใจไม่สงบประสาทสมองไม่ปกติ เป็นเหตุให้ร่างกายผิดปกติพลอยไม่สงบไม่สบายไปด้วย ทำให้สมองทึบไม่ปลอดโปร่ง เป็น habit ความเคยชินที่ไม่ดี เป็นอุปสรรคกีดกั้นขัดขวางสติปัญญาไม่ให้ปลอดโปร่งแจ่มใส ต้องฝึกหัดแก้ไขปรับปรุงจิตใจเสียใหม่ ทั้งก่อนที่จะทำอะไร หรือกำลังกระทำอยู่ และเมื่อเวลากระทำเสร็จแล้ว ต้องหัดให้จิตใจแช่มชื่นรื่นเริง เกิดปีติปราโมทย์เป็นสุขสบายอยู่เสมอ เป็นเหตุให้เกิดกำลังกาย กำลังใจ Enjoy living มีชีวิตอยู่ด้วยความเบิกบาน สมองจึงจะเบิกบาน จะศึกษาเล่าเรียนก็เข้าใจจำได้ง่าย เหมือนดอกไม้ที่แย้มเบิกบานต้อนรับหยาดน้ำค้าง และอากาศอันบริสุทธิ์ฉะนั้น.

๔ สันติสุข

พระพุทธเจ้าสอนว่า "นตฺถิ สนฺติรํ สุขํ"

"สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี"

หมายความว่า ความสุขอื่นมี

เช่นความสุขในการดูละคร ดูหนัง

ในการเข้าสังคม Social

ในการมีคู่รักคู่ครอง

หรือ ในการมีลาภยศ

ได้รับความสุข สรรเสริญ และได้รับความสุขจากสิ่งเหล่านี้ ก็สุขจริง

แต่ว่า สุขเหล่านี้มีทุกข์ซ้อนอยู่ทุกอย่างต้องคอยแก้ไขปรับปรุงกันอยู่เสมอ

ไม่เหมือนกับความสุขที่เกิดจากสันติ ความสงบ ซึ่งเป็นความสุขที่เยือกเย็นและไม่ซ้อนด้วยความทุกข์ และไม่ต้องแก้ไขปรับปรุงตกแต่งมาก

เป็นความสุขที่ทำได้ง่าย ๆ

เกิดกับกายใจของเรานี่เอง

อยู่ในที่เงียบ ๆ คนเดียว ก็ทำได้

หรือ อยู่ในสิ่งแวดล้อมสังคมก็ทำได้ ถ้าเรารู้จักแยก **ใจ** หาสันติสุข กายนี้ก็เพียงสักแต่ว่าอยู่ในที่ระคนด้วยความยุ่ง สิ่งแวดล้อมเหล่านั้นไม่ยุ่งมาถึง **ใจ**

แม้เวลาเจ็บหนัก มีทุกขเวทนาปวดร้าวไปทั่วกาย แต่เรารู้จักทำ **ใจ** ให้เป็นสันติสุขได้ความเจ็บนั้นก็ไม่สามารถจะทำให้ **ใจ** เดือดร้อนตามไปด้วย

เมื่อ **ใจ** สงบแล้ว

กลับจะทำให้กายนั้นสงบ หายทุกขเวทนาได้ด้วย

และประสบสันติสุข ซึ่งไม่มีสุขอื่นยิ่งกว่าสันติสุขนั้น พระพุทธเจ้าสอนให้ฝึกเป็น ๓ ทาง คือ

๑. สอนให้สงบกาย วาจา ด้วย **ศีล** ไม่ทำโทษทุจริตอย่างหยาบที่เกิดทางกายวาจา เป็นเหตุให้เกิดสันติสุขทาง-กาย วาจาเป็นประการต้น

๒. สอนให้ฝึกหัดให้เกิดสันติสุขทางใจด้วย **สมาธิ** หัดใจไม่ให้คิดถึงเรื่องความกำหนัด

ความโกรธ

ความโลภ

ความหลง

ความกลัว

ความฟุ้งซ่านรำคาญ

ความลังเลใจ ทำให้ใจไม่เด็ดเดี่ยว ไม่เด็ดขาด เมื่อละสิ่งเหล่านี้ได้ เป็นเหตุให้ใจสงบ เป็นสันติสุขทางจิตใจอีกประการหนึ่ง

๓. ทรงสอนให้ฝึกหัดให้เกิดสันติสุขทางทิฏฐิ ความเห็นด้วย **ปัญญา**

พิจารณาให้เห็นว่า

สรรพสิ่งทั้งหลายไม่แน่นอน เป็น **อนิจจัง** ไม่เที่ยง คงทนอยู่ไม่ได้ ต้องเสื่อมสิ้นแปรปรวน ดับไป เรียกว่าเป็น **ทุกข์**

ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชา อ้อนวอนขอร้อง เร่งรัด ให้เป็นไปตามความประสงค์ท่านเรียกว่า **อนัตตา**

เมื่อเรารู้เห็นความเป็นจริงเช่นนี้ จะทำให้จิตใจของเราเข้มแข็ง มั่นคง เด็ดเดี่ยวไม่หวั่นไหวไปตามเหตุการณ์ทั้งหลาย

เพราะรู้เห็นตามความเป็นจริงด้วย ปัญญา ว่าสิ่งเหล่านั้นมันไม่แน่นอน

มันคงอยู่ไม่ได้ ต้องเปลี่ยนแปลง เสื่อมสิ้นดับไป
ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาฝ่าฝืนของเรา
อย่าไปเร่งรัดให้เสียกำลังใจ
คงรักษาใจให้เป็นอิสระมั่นคงอยู่เสมอ
ไม่หวั่นไหวไปตามเหตุการณ์เหล่านั้น
เป็นเหตุให้ใจตั้งอยู่ในสันติสุข

เป็นอิสระ เกิดอำนาจทางจิต Mind Power ที่จะใช้ทำกิจกรณียะอันเป็นหน้าที่ของตนได้สำเร็จสมประสงค์

"นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ"

สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี

It needs a Peaceful Mind to support a Peaceful Body, and it needs a Peaceful Body to support a Peaceful Mind, and it needs Both Peaceful Body and Mind to attain all success that which you wish.

๕. ทำอะไรไม่ผิดเลย ก็คือไม่ทำอะไรเลย
"DO NO WRONG IS DO NOTHING"

จงระลึกถึงคติพจน์ ว่า "Do no Wrong is do nothing" **"ทำอะไรไม่ผิดเลย ก็คือ ไม่ทำอะไรเลย!"**

ความผิดนี้แหละ เป็นครูอย่างดี ควรจะรู้สึกบุญคุณของตัวเองที่ทำอะไรผิดพลาด และควรสบายใจที่ได้พบกับอาจารย์ผู้วิเศษคือความผิด จะได้ตรงกับคำว่า **"เจ็บแล้วต้องจำ!"** ตัวทำเอง ผิดเอง นี่แหละ เป็นอาจารย์ผู้วิเศษเป็น Good example ตัวอย่างที่ดี เพื่อจะได้จดจำไว้สังวรระวังไม่ให้ผิดต่อไป แล้วตั้งต้นใหม่ด้วยความไม่เลินเล่อเผลอประมาท อดีตที่ผิดไปแล้วก็ผ่านพ้นล่วงเลยไปแล้ว แต่อาจารย์ผู้วิเศษยังคงอยู่คอยกระซิบเตือนใจอยู่เสมอทุกขณะว่า **"ระวัง! อย่าประมาทนะ! อย่าให้ผิดพลาดเช่นนั้นอีกนะ !"**

ผิดหนึ่งพึงจดไว้ ในสมอง
เร่งระวังผิดสอง ภายหน้า
สามผิดเร่งคิดตรอง จงหนัก เพื่อนเอย
ถึงสี่อีกที่ห้า หกซ้ำอภัยไฉน!

จงสังเกตพิจารณาดูให้ดีเถิด จะเห็นได้ว่า นักค้นคว้าวิทยาศาสตร์ทางโลกก็ดี และท่านผู้วิเศษที่เป็นศาสดาอาจารย์ในทางธรรมทั้งหลายก็ดี ล้วนแต่ผ่านพ้นอุปสรรคความผิดพลาดนับครั้งไม่ถ้วนมาแล้วด้วยกันทุกท่าน

๖ สติสัมปชัญญะ
(ความระลึกได้ และความรู้ตัว)

ที่จะทำอะไรไม่ผิดนั้น ข้อสำคัญอยู่ที่สติถ้ามีสติคุ้มครองกายวาจาใจอยู่ทุกขณะ จะทำอะไรไม่ผิดพลาดเลย ที่ผิดพลาดเพราะขาดสติ คือ เผลอ เหม่อ เลินเล่อ ประมาท ระเริง หลงลืม จึงผิดพลาด จงนึกถึงคติพจน์ว่า "กุมสติต่างโล่ป้อง อาจแกล้วกลางสนาม"

ธรรมดาชีวิตทุกชนิด ทั้งมนุษย์และสัตว์ตลอดทั้งพืชพันธ์พฤกษาชาติ เป็นอยู่ได้ด้วยการต่อสู้ ตรงกับคำว่า "Life is fighting" "ชีวิตคือการต่อสู้" เมื่อต่อสู้ไม่ไหวขณะใดก็ต้องถึงที่สุดแห่งชีวิต คือ death ความตาย เพราะฉะนั้นยังมีสติอยู่ตราบใด ถึงตายก็ตายแต่กาย

เช่นกับชีวิตของพระพุทธเจ้า และพระอรหันต์ท่านมีสติไพบูลย์อยู่ทุกขณะจิต ท่านจึงทำอะไรไม่ผิดและถึงซึ่งอมตธรรม คือธรรมที่ไม่ตาย ตรงกับคำว่า immortal จึงเรียกว่า ปรินิพพาน คือนามรูปสังขารร่างกายที่เรียกว่าเบญจขันธ์ ขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แตกดับไปเท่านั้น

เพราะฉะนั้น ควรฝึกฝนสติ (ความระลึกรู้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด) สัมปชัญญะ (รู้ตัวอยู่ทุกขณะที่กำลังทำอยู่ พูดอยู่ คิดอยู่) เมื่อทำเสร็จแล้ว ก็มีสติตรวจตราพิจารณาดูว่าบกพร่องอย่างไร หรือเรียบร้อยบริบูรณ์ดี ถ้าบกพร่องก็รีบแก้ไขเพื่อให้สมบูรณ์ต่อไป ถ้าเรียบร้อยดีอยู่แล้ว ก็พยายามให้เรียบร้อยดียิ่ง ๆ ขึ้นไปจนถึงที่สุด.

๗ อานุภาพของไตรสิกขา

คือ

ศีล สมาธิ ปัญญา

ด้วยอานุภาพของไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิปัญญา

นั้แล จึงชนะข้าศึก คือ กิเลสอย่างหยาบ อย่างกลาง และอย่างละเอียดได้ !

๑. ชนะความหยาบคาย ซึ่งเป็นกิเลสอย่างหยาบที่ล่วงทางกายวาจาได้ ด้วยศีล !

ชนะความยินดียินร้าย หลงรัก หลงชัง ซึ่งเป็นกิเลสอย่างกลางที่เกิดในใจได้ ด้วยสมาธิ !

ชนะความเข้าใจ รู้ผิด เห็นผิด จากความเป็นจริงของสังขารซึ่งเป็นกิเลสอย่างละเอียดได้ ด้วยปัญญา !

๒. ผู้ใดศึกษาและปฏิบัติตามไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิปัญญานี้ โดยพร้อมมูล บริบูรณ์สมบูรณ์แล้ว ผู้นั้นจึงเป็นผู้พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้ เป็นแน่นอน ไม่ต้องสงสัยเลย !

เพราะฉะนั้น จึงควรสนใจ เอาใจใส่ตั้งใจศึกษาและปฏิบัติตามไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา นี้ทุกเมื่อเทอญ.

๘ ดอกมะลิ

ดอกมะลิ เป็นดอกไม้ที่ถูกรับรองแล้วว่าเป็นดอกไม้

ที่หอมเย็นชื่นใจที่สุดและขาวบริสุทธิ์ที่สุดในบรรดาดอกไม้ทั้งหลาย

ชีวิตของมนุษย์ที่เป็นอยู่ก็เช่นเดียวกับการเล่นละคร ขอให้เป็นตัวเอกที่มีชื่อเสียงที่สุดเช่นเดียวหรือลักษณะเดียวกับดอกมะลิอย่าเป็นตัวผู้ร้ายที่เลวที่สุด และให้เห็นว่าดอกมะลินี้จะบานเต็มที่เพียง ๒–๓ วัน ก็จะเหี่ยวเฉาไป

ฉะนั้นขอให้ทำตัวให้ดีที่สุด เมื่อยังมีชีวิตอยู่ให้หอมที่สุดเหมือนดอกมะลิที่เริ่มแย้มบานฉะนั้น.

"จงเลือกทำแต่กรรมที่ดี ๆ"

๙ "ทำดี ดีกว่าขอพร"

"จงเลือกทำแต่กรรมที่ดี ๆ นะ !"

เตือนให้เตรียมตัวไว้ดำเนินชีวิตต่อไปเป็นคำแทนคำอวย-พรอย่างสูงสุดประกอบด้วยเหตุผล เมื่อทำกรรมดีแล้ว ไม่ให้พรก็ต้องดี เมื่อทำชั่วแล้วจะมาเสกสรรปั้นแต่งอวยพรอย่างไรก็ดีไม่ได้ ทำชั่วเหมือนโยนหินลงน้ำหินจะต้องจมทันทีไม่มีผู้วิเศษใด ๆ จะมาเสกเป่าอวยพรอ้อนวอนขอ

ร้องให้หินลอยขึ้นมาได้ ทำกรรมชั่วจะต้องล่มจมป่นปี้เสีย ราศีเกียรติคุณชื่อเสียง เหมือนก้อนหินหนักจมลงไปอยู่กับโคลนใต้น้ำ ทำดีเหมือนน้ำมันเบา เมื่อเทลงน้ำ ย่อมลอยเป็นประกายมันปลาบอยู่เหนือน้ำ

ทำกรรมดีย่อมมีสง่าราศี มีเกียรติคุณชื่อเสียง มีแต่คนเคารพนับถือยกย่องบูชาเฟื่องฟุ้งฟูลอยน้ำ เหมือนน้ำมันลอย ถึงจะมีศัตรูหมู่ร้ายจงใจเกลียดชังมุ่งร้าย อิจฉาริษยาแช่งด่าให้จมก็ไม่สามารถจะเป็นไปได้กลับจะแพ้เป็นภัยแก่ตัวเอง ขอให้จงตั้งใจกล้าหาญพยายามทำแต่กรรมดี ๆ โดยไม่มีความเกรงกลัวหวั่นไหวต่ออุปสรรคใด ๆ ทั้งสิ้น ผู้ที่มีความเลื่อมใสในคุณพระรัตนตรัยผู้ที่มีโชคดี ผู้ที่มีความสุขและผู้ที่มีความเจริญ ประสงค์ใดสำเร็จสมประสงค์ ก็คือผู้ที่ประกอบกรรม ทำแต่ความดีอย่างเดียวนั้นเอง

รวมคำอธิษฐานที่จำเป็น

สำหรับพุทธศาสนิกชน ใช้ปฏิบัติในโอกาสต่าง ๆ กัน

ก่อนอธิษฐานสิ่งใด ควรเริ่มภาวนา

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมา สมฺพุทฺธสฺส
นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมา สมฺพุทฺธสฺส
นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมา สมฺพุทฺธสฺส

คำบูชาพระพุทธ

อิเมหิ สักกาเรหิ พุทธัง อภิปูชะยามิ
อิเมหิ สักกาเรหิ ธัมมัง อภิปูชะยามิ
อิเมหิ สักกาเรหิ สังฆัง อภิปูชะยามิ

อาราธนา ศีลห้า

มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ ติสะระเณนะสะหะ บัญจะสีลานิ ยาจามะ ทุติยัมปิมะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ ติสะระเณนะสะหะ บัญจะสีลานิ

ยาจามะ ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ ติสะระเณนะสะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ
(ถ้าจะอาราธนา ศีลแปด เปลี่ยนคำว่า ปัญจะ เป็น อัฏฐะ)

อาราธนาธรรม

พรหมา จะ โลกาธิปะตี สะหัมปะติ
กัตอัญชลี อันธิวะรัง อะยาจะถะ
สันตีธะ สัตตาปปะระชัก ขะชาติกา
เทเสตุ ธัมมัง อนุกัมปิมัง ปะธัง

อาราธนาพระปริตต์

วิปัตติปะฏิพาหายะ สัพพะสัมปัตติสิทธิยา สัพพะ-ทุกขะวินาสายะ ปะริตตังพรูถะมังคะลัง

วิปัตติปะฏิพาหายะ สัพพะสัมปัตติสิทธิยา สัพพะ-ภะยะวินาสายะ ปะริตตังพรูถะมังคะลัง

วิปัตติปะฏิพาหายะ สัพพะสัมปัตติสิทธิยา สัพพะ-โรคะวินาสายะ ปะริตตัง พรูถะมังคะลัง

ถวายข้าวพระพุทธ

อิมัง สูปะพะยัญชนะ สัมปันนัง สาลีนัง
โภชะนัง อุทะกัง วะรัง พุทธัสสะ ปูเชมิ

ลาข้าวพระพุทธ

เสสัง มังคะลัง ยาจามิ

คำถวายข้าวบูชาพระพุทธ

ข้าพเจ้า ขอบูชาข้าวสาลี พร้อมทั้งแกงและกับ
และน้ำอันประเสริฐนี้ แด่พระพุทธเจ้า

คำลาข้าวพระพุทธ

ข้าพเจ้าขอส่วนที่เหลือ เป็นมงคล

คำถวายสลากภัต

เอตานิ มะยัง ภันเต ภัตตานิ สะปะริวารานิ อสุกัฏฐาเน ฐะปิตานิ ภิกขุสังฆัสสะ โอโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต ภิกขุสังโฆ เอตานิ ภัตตานิ สะปะริวารานิ ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ

คำถวายสลากภัต

ข้าแต่พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายภัตตาหาร กับทั้งบริวารทั้งหลายอันตั้งไว้ ณ ที่โน้น แด่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับซึ่งภัตตาหาร กับทั้งบริวารทั้งหลายนั้น เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลายสิ้นกาลนาน เทอญ.

คำถวายเภสัช

อิมานิ มะยัง ภันเต คิลานะปัจจะยะ เภสัชชะ-ปะริกขารานิ อิธะอาเนตะวา ฐะปิตานิ ภิกขุสังฆัสสะ นิยยาเทมะ สาธุโน ภันเต ภิกขุสังโฆ อิมานิ คิลานะ-ปัจจะยะ เภสัชชะปะริกขารานิ ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ

คำถวายเภสัช

ข้าแต่พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอมอบถวายยาแก้ไข้ ซึ่งได้นำมาตั้งไว้ ณ ที่นี้ แด่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับยาแก้ไข้เหล่านี้ เพื่อ

ประโยชน์และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนาน เทอญ.

คำถวายทานสามัญ

อิทัง เม ทานัง มาตาปิตุอาทีนัง ญาตะกานัง สังวัตตะตุ มัยหัง มาตาปิตา ทะโย ญาตะกา อิมัสสะ ทานัสสะ ปัตติง ละภันตุ มะมะ เจตะสา

คำถวายทานสามัญ

ขอ ทานของข้าพเจ้านี้ จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลาย มีบิดาและมารดาเป็นต้น. ขอญาติทั้งหลาย มีบิดามารดาเป็นต้นของข้าพเจ้า จงได้รับส่วนแห่งทานนี้ ตามความตั้งใจของข้าพเจ้าเถิด.

คำถวายสังฆทานเพื่อความสุขความเจริญ

อิมานิ มะยัง ภันเต ภัตตานิ สะปะริวารานิ ภิกขุสังฆัสสะ โอโณชะยามะ สาธุโน ภันเต ภิกขุสังโฆ อิมานิ ภัตตานิ สะปะริวารานิ ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ

คำถวายสังฆทาน

ข้าแต่พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายภัตตาหาร กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ แด่พระภิกษุสงฆ์ จงรับภัตตาหาร กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ข้าพเจ้าสิ้นกาลนานเทอญ.

คำถวายสังฆทานอุทิศผู้ตาย

อิมานิ มะยัง ภันเต ภัตตานิ สะปะริวารานิ ภิกขุสังฆัสสะ โอโณชะยามะ สาธุโน ภันเต ภิกขุสังโฆ อิมานิ ภัตตานิ สะปะริวารานิ ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัญเจวะ มาตาปิตุอาทีนัญจะ ญาตะกานัง หิตายะ สุขายะ

คำถวายสังฆทานอุทิศแก่ผู้ตาย

ข้าแต่พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายภัตตาหารกับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ แด่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับภัตตาหาร กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ เพื่อประโยชน์และความสุข แก่ข้าพเจ้า

ทั้งหลาย แก่ญาติทั้งหลาย มีมารดา บิดา เป็นต้น ด้วย (ที่ละโลกนี้ไป) ตลอดกาลนานเทอญ.

คำถวายผ้าไตรอุทิศแก่ผู้ตาย

อิมานิ มะยังภันเต ติจีวะรานิ อัยยัสสะ เทมะ สาธุโน ภันเต อะยัง ติจีวะระปูชา วิปาโก อัมหากัง มาตาปิตุอาทีนัง ญาตีนัง กาละกะตานัง สังวัตตะตุ อัมหากัง มาตาปิตุอาทะโยญาตะกา ทานะปัตติง ละภันตุ อัมหากัง เจตะสา

คำถวายผ้าไตรอุทิศแก่ผู้ตาย

ข้าแต่พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอถวายจีวรเหล่านี้ แก่พระผู้เป็นเจ้าขอผลแห่งการบูชาด้วยไตรจีวรนี้จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลาย มีมารดา บิดาเป็นต้น, ผู้ล่วงลับไปแล้ว ของข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอญาติทั้งหลายมีมารดาบิดาเป็นต้น ของข้าพเจ้าทั้งหลาย จงได้รับส่วนแห่งทานตามความตั้งใจ ของข้าพเจ้าเถิด

คำภาวนาเวลาทอดผ้าศพให้พระบังสุกุล

นามะรูปั่ง อนิจจัง นามะรูปปั่ง ทุกขัง นามะรูปั่ง อะนัตตา

คำภาวนาเวลาเผาศพ

อะยัมปิ โข เม กาโย เอวัง ภาวี เอวัง ธัมโม เอวัง อะนะตีโต

คำภาวนาเวลาทอดผ้าศพให้พระบังสุกุล

นามรูป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน

คำภาวนาเวลาเผาศพ

กายของเรานี้ ต้องเป็นอย่างนี้เหมือนกัน มีอย่างนี้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนี้ไปได้

ชุมนุมเทวดา

สักเคกาเมจะรูเป คิริสิขะระตะเฏ จันตะลิกเข วิมาเน ทีเป รัฏเฐจะคาเม ตะรุวะนะคะหะเณ เคหะ-

วัตถุมหิเขตเต ภุมมาจายันตุ เทวา ชะละถะ ละวิสะเม ยักขะคันธัพพะนาคา ติฏฐันตา สันติเกยัง มุนิวะระวะจะนัง สาธะโว เม สุณันตุ ธัมมัสสะวะนะกาโล อะยัมภะทันตา ธัมมัสสะวะนะกาโล อะยัมภะทันตา ธัมมัสสะวะนะกาโล อะยัมภะทันตา

กรวดน้ำย่อ

อิทัง เม ญาตีนัง โหตุฯ

(ถ้ากรวดน้ำเป็นหมู่ หรือแทนหลาย ๆ คน ให้เปลี่ยนคำว่า เม เป็นโน)

กรวดน้ำ

อิมินา ปุญญะกัมเมนะ อุปั๊ชฌายา คุณุตตะรา อาจาริยูปะการา จะ มาตา ปีตา จะ ญาตะกา ปียามะมัง สุริโยจันทิมา ราชา คุณะวันตา นราปี จะพรหมะมารา จะอินทา จะตุโลกะปาลา จะเทวะตา ยะโม มิตตา มนุสสา จะมัชฌัตตา เวริกาปี จะ สัพเพ สัตตา สขีโหนตุ ปุญญานิ เม ปะกะตานิ สุขัญจะ ติวิธัง เทนตุ ขิปปั๊ง ปาเปถะ โว มาตังฯ

อิมินา ปุญญะกัมเมนะ อิมินา อุทิสเสนะจะ ขิปปาหัง สุละเภเจวะ ตัณหุปาทา นะเฉทะนัง เย สันตาเน หินา ธัมมา ยาวะนิพพานะโต มะมัง นัสสันตุ สัพพะทาเยวะ ยัตถะ ชาโต ภาเว ภะเว อุชุจิตตัง สะติปัญญา สัลเลโขวิริยัมหินา มาราละ ภันตุโน กาสัง กาตุญจะ วิริเยสุเม พุทธาทิปะวะโร นาโถ ธัมโม นาโถ วะรุต ตะโม นาโถ ปัจเจกะพุทโธ จะ สังโฆ นาโถตตะโร มะมังเต โสตตะมานุภาเวนะ มาโรกาสัง ละภันตุ มา ฯ

พุทธศาสนิกชนควรทราบ

๑. เครื่องบูชา

ควรตั้งไว้ด้านขวาของพระสงฆ์ ผันพระพักตร์ไปตามพระสงฆ์ ซึ่งสมมุติว่าเป็นประมุข สะดวกในการจุดธูปเทียนและกราบไหว้ หรือจะตั้งผันพระพักตรไปตามแถวพระสงฆ์นั่งก็ได้ แต่มีข้อที่ควรกำหนดก็คือ เมื่อผู้บูชากราบพระพุทธรูป อย่าต้องให้หันหลังให้พระสงฆ์



๒. พระพุทธรูป

ที่นำมาประดิษฐานบนที่บูชา ในงานพิธีทั่วไปมักนิยมใช้พระพุทธรูปปางสมาธิ หรือสดุ้งมาร

๓. เทียนสำหรับทำน้ำมนต์

ควรใช้ขี้ผึ้งแท้ มักนิยมขนาดหนัก ๑ บาท

๔. วงด้ายสายสิญจน์

ตั้งต้นแต่พระพุทธรูปที่เครื่องบูชา แล้วเวียนไปทางขวาเป็นทักขิณาวัตต์ แล้วกลับมาบรรจบที่พระพุทธรูป พันไว้ที่พระหัตถ์ หรือที่ฐานข้างบนของพระพุทธรูปอย่าพันกับองค์พระ จักแลดูเป็นมัดพระพุทธรูป จากพระพุทธรูปก็วงเครื่องต่างๆ ที่นำมาประกอบพิธีและคงเวียนขวาเช่นเดียวกัน (โกศกระดูกยังไม่ต้องวง) วงเสร็จแล้วหาภาชนะรองรับกลุ่มสายสิญจน์ไว้

สายสิญจน์ เมื่อวงแล้วต้องระวังให้มาก ห้ามการข้ามกรายจะยกสิ่งของข้าม หรือเอื้อมมือข้ามไม่ได้ทั้งสิ้น ห้ามทั้งพระและคฤหัสถ์.

๕. การประเคนพระ

ผู้ประเคนอยู่ห่างพอสมควร แล้วเอามือทั้งสองยกสิ่งของให้พ้นขึ้นจากพื้น น้อมถวาย เสร็จแล้วกราบหนึ่งครั้ง หรือสามครั้งตามควร แต่ถ้าประเคนมากรูป รูปต้น ๆ เพียงประณมมือไหว้ก็พอ ถึงสุดท้ายจึงกราบ.

๖. การจุดเทียนธูป

ก่อนจุดเทียนที่บูชา ควรกราบพระพุทธรูปเสียก่อน เริ่มจุดเทียนเล่มด้านขวาของพระพุทธรูปก่อน แล้วจุดเล่มด้านซ้าย ต่อไปจุดธูป เทียนน้ำมนต์ยังไม่ต้องจุดตามที่นิยมกัน จะจุดเทียนน้ำมนต์เมื่อพระสวดมงคลคาถาตอนขึ้นอเสวนา ฯ.

๗. การกรวดน้ำ

เมื่อพระเริ่มกล่าวอนุโมทนาขึ้นว่ายถา ฯ พึงหยิบน้ำที่เตรียมไว้นั้น เทลงในที่รองรับพร้อมกับตั้งใจนึก (คำกรวดน้ำ) ผู้ที่ว่าเป็นภาษาบาลีไม่ได้ พึงตั้งใจอธิษฐานอุทิศแผ่ส่วนบุญกุศล และตั้งความปรารถนาตามสมควร.

การเทน้ำเมื่อเวลากรวดน้ำ ห้ามเอามือรองน้ำ เพราะไม่ต้องการให้มีอะไรมาเป็นเครื่องขัดขวาง ให้เทลงไปตรง ๆ เมื่อพระเริ่มสัพพี ฯ พึงเทน้ำลงในที่รองรับให้หมด อย่าเหลือไว้ในภาชนะที่กรวด นั่งประณมมือรับพรที่พระสวดจนกว่าจะจบ เมื่อจบแล้วพึงกราบลง ส่วนน้ำที่กรวดแล้วนั้น ให้นำไปเทในที่แจ้ง อย่าเทลงในที่ไม่สมควร เช่น ในกระโถน หรือใต้ถุนบ้านเพราะถือว่าเป็นน้ำอุทิศผล และบริสุทธิ์ เป็นของสูง

๘. ทอดผ้าสดับปกรณ์ หรือบังสุกุลแล้ว ต้องกราบพระครั้งหนึ่ง กราบศพหรืออัฐิอีกครั้งหนึ่ง

๙. ไม่ควรนำสุรามาเลี้ยงในที่เฉพาะหน้าพระ ถือว่าขาดคารวะ เสียจรรยา เป็นมารยาท ไม่งาม

คำอธิษฐาน

ข้ามิเคยให้ร้ายผู้ใด – มิเคยโกงใคร – ให้ความเป็นธรรมทุกผู้ และผลบุญน้อยใหญ่ที่ได้ทำแล้ว – มีศีลทานช่วยทุกสัตว์ เป็นต้น ขอจงส่งผลอำนวยให้ข้าฯ เมื่อเกิดภพหน้าได้รับผลด้วยคือ:–

๑. ขอให้ข้าฯ ได้อยู่ใต้ร่มธงพระพุทธศาสนาทุกชาติ

๒. ขอให้ข้าฯ ได้รับความยุติธรรมจงทุกชาติ

๓. ขอให้ข้าฯ มีความฉลาด สติดี ไม่แพ้คนทั้งโลก

๔. มีข้อพิพาทกับผู้ใด ขอให้ข้าเป็นฝ่ายชนะทุกกรณีย์

๕. เวลาช่วยคนและสัตว์ให้ได้รับความยุติธรรม ขอให้ข้าฯ ช่วยได้เป็นผลสำเร็จจงทุกเมื่อ

๖. ขอให้ข้าฯ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และผู้ใดจะทำอันตรายมิได้

๗. บุตรธิดาที่สืบสายโลหิตของข้า ฯ ขอให้เป็น คนฉลาดมีศีลธรรม และกตัญญูรู้คุณคน

๘. หากเกิดในชาติหน้าขอให้ข้า ฯ ระลึกชาติได้ โดยแจ่มชัด

๙. ขอให้ข้าฯ มีบ้านอยู่อาศัยเป็นของตนเอง ทุก ชาติเทอญ.

พิมพ์ที่ ห.ส.จ. โรงพิมพ์ไทยพิทยา ถนนตะนาว พระนคร
นายจำลอง หลิ่มสาโรช ผู้พิมพ์โฆษณา ๒๕๑๔